సూర్య నమస్కార విధి

శ్రీరస్తు　　　　శుభమస్తు



అవిఘ్నమస్తు

సేకరణ: కిరణ్ టైప్ ఇనిస్టిట్యూట్, 41-1/8-13A.,
గౌతమీనగర్,3వ లైను, కృష్ణలంక, విజయవాడ-520 013.
https://madhirafamily.wordpress.com/

సూర్య నమస్కార విధి

ప్రాతః సంధ్యాఽవసానే తు నిత్యం సూర్యం సమర్చయేత్॥

సూర్యభగవానుని పూజించుట, వందనము చేయుట కూడా నిత్యకర్మలలో చేరినదే అని ఎరుగవలెను. శాస్త్రములయందు సూర్య నమస్కారములు, ఆదిత్యుని అర్చన గురించిన మాహాత్మ్యము ఎంతో గొప్పగా చెప్పబడినది. సమృద్ధిగా పాలను ఇచ్చెడు ఒక లక్ష గోవులను దానము చేయుట వలన ఎంతటి ఫలము లభించునో, అంతకంటే అత్యధికమైన ఫలితము ఒకనాడు సూర్యుని పూజించుటవలన లభింపగలదు. పూజవలెనే సూర్య నమస్కారములకు కూడా ఎంతయో మహత్త్వమున్నది. ప్రతినిత్యము సూర్య భగవానునకు సభక్తికంగా నమస్కరించువాని యోగక్షేమములు మిక్కిలి భద్రముగా నుండగలవు. కావున – "ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్" – అన్నట్లుగా ఆరోగ్యప్రదాతయైన సూర్యభగవానునకు నిత్యము నమస్కరింపవలెను. అతనిని భక్తితో పూజింపవలెను. భాస్కరుని ద్వాదశ నామములతో కూడిన ద్వాదశ నమస్కారపద్ధతి అందరికి ఆచరణకు సులువైనది. ఎంతో గొప్పదైనది. ఇది ఎంతగానో ఉపయోగకరమైనది. దీనివలన శారీరక వ్యాయామము కూడా జరిగిపోవును. నమస్కరించుటలో కూడా సాష్టాంగ దండవత్ ప్రణామము చేయుటయే శ్రేష్ఠమైనదని అంగీకరింపబడినది. సూర్యభగవానుని ఒక నామమును చెప్పి చక్కగా దండవత్ ప్రణామము చేయుటయే శ్రేష్ఠమైనదని అంగీకరింపబడినది. సూర్యభగవానుని ఒక నామమును చెప్పి చక్కగా దండవత్ ప్రణామమును చేసిన పిదప మరల లేచి నిలబడి రెండవ నామమును చక్కగా చెప్పి రెండవమారుగా దండవత్ ప్రణామమునే చేయవలెను. ఈ విధముగా పన్నెండు సాష్టాంగ దండ ప్రణామములు కాగలవు. తొందర పనికిరాదు. అత్యంత భక్తిభావముతో, ఎంతో శ్రద్ధగా ఆచరింపవలెను. సూర్యభగవానుని పూజించి, నమస్కరించుటవలన శారీరక, మానసిక వ్యాధులన్నియును సమసిపోవును. సుఖశాంతులు లభింపగలవు.

ఇందుకొరకై మొట్టమొదటగా సూర్యమండలము నందు సౌందర్యరాశియగు సూర్యనారాయణుని ధ్యానింపవలెను. మన రెండు చేతులతో ఆ భగవానుని సుకోమలములైన చరణములను నెమ్మదిగా స్పర్శించినట్లుగా భావన చేయవలెను. లలాటమును కూడా ఆయన శ్రీచరణముల సుఖస్పర్శలోనే నిమగ్నమైయున్నట్లుగను, కన్నులు ఆయన సౌందర్య మాధుర్య రసామృత పానమునందే మునిగి మత్తెక్కి యున్నట్లుగను భావన చేయవలెను.

..అస్తు..

సూర్య నమస్కార విధి

(కూర్చుని) ॥ ఆచమ్య ॥ ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా, ఓం గోవిందాయ నమః, ఓం విష్ణవే నమః, ఓం మధుసూదనాయ నమః, ఓం త్రివిక్రమాయ నమః, ఓం వామనాయ నమః, ఓం శ్రీధరాయ నమః, ఓం హృషికేశాయ నమః, ఓం పద్మనాభాయ నమః, ఓం దామోదరాయ నమః, ఓం సంకర్షణాయ నమః, ఓం వాసుదేవాయ నమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః, ఓం అనిరుద్ధాయ నమః, ఓం పురుషోత్తమాయ నమః, ఓం అధోక్షజాయ నమః, ఓం నారసింహాయ నమః,ఓం అచ్యుతాయ నమః, ఓం జనార్ధనాయ నమః, ఓం ఉపేంద్రాయ నమః, ఓం హరయే నమః, ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః, ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః

ప్రాణాయామం:

ఓం ప్రణవస్యపరబ్రహ్మఋషిః పరమాత్మా దేవతా
దేవీ గాయత్రీ ఛందః । ప్రాణాయామే వినియోగః* ॥

ఓంభూః – ఓం భువః – ఓంసువః – ఓం మహః – ఓం జనః – ఓం తపః – ఓం సత్యం – ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ – ఓమాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్।

దేశకాల సంకీర్తన పూర్వక సంకల్పము

శ్రీ గోవింద! గోవింద! గోవింద! శుభాభ్యుదయార్థం చ శుభే శోభనే మంగళే ముహూర్తే శ్రీ శివశివశంభోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య/ శ్రీమహావిష్ణోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్యబ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్థే శ్వేతవరాహకల్పే, వైవస్వతమన్వంతరే, అష్టావింశన్మహాయుగే, కలియుగే, ప్రథమపాదే, అత్ర పృథివ్యాం, జంబూద్వీపే, భరతవర్షే, భరతఖండే, మేరోః దక్షిణ దిగ్భాగే శ్రీశైలస్య ఈశాన్య ప్రదేశే (తాము ఉన్న ప్రదేశము "శ్రీశైలమునకు" ఏ దిక్కున ఉన్నదో - (ఈశాన్య ప్రదేశే (కోస్తా జిల్లాలవారు) వాయువ్య ప్రదేశే (హైదరాబాదు ప్రాంతం వారు) ఆగ్నేయ దిగ్భాగే (మదరాసు ప్రాంతంవారు) కృష్ణా గోదావరీ ర్మధ్యదేశే (ఏ ఏ నదుల మధ్యన ఉన్నదో అవి మార్చుకొని చెప్పవలెను) శ్రీ మహాలక్ష్మీ నివాస స్వగృహే, / శోభనగృహే సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ హరిహర చరణ సన్నిధౌ అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమానేన (జరుగుచున్న సంవత్సరం, ఆయనము, ఋతువు, నెల, పక్షము, తిథి, వారము చెప్పవలెను). ప్రభవాది షష్టి సంవత్సరాణాం మధ్యే స్వస్తి శ్రీ.......... నామ సంవత్సరే, ఉత్తరాయణే / దక్షిణాయనే ....ఋతౌ, ...మాసే శుక్ల పక్షే / కృష్ణ పక్షే .... (తిథౌ) .... వాసరే శుభవాసరే శుభ నక్షత్రే శుభయోగే, శుభకరణే ఏవం గ్రహ గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం ఆస్యాం శుభతిథౌ, శ్రీమాన్............ గోత్రః ....

శర్మాభిధేయోహం శ్రీమతః .... గోత్రస్య .... శర్మాబిధేయస్య. ఓం ఓం ఓం మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం శ్రీ ఉషా సంజ్ఞా ఛాయా సమేత శ్రీ సూర్యనారాయణ దేవతాముద్దిశ్య, శ్రీసూర్యనారాయణ దేవతాప్రీత్యర్థం ఆదిత్యస్య ద్వాదశ నమస్కారాఖ్యం కర్మ కరిష్యే. ఇతి సంకల్ప్య.

(ఎడమ చేత ఉద్ధరిణితో పాత్రలోని నీటిని తీసుకుని కుడిచేతిలో పోసుకుని దేవతీర్థము ద్వారా పళ్లెములో వదలవలెను)

(అని సంకల్పించిన తదుపరి దోసిట్లో లేదా ఒక రాగిపాత్రలో కుంకుమ, చందన, అక్షతలు, పుష్పాలను తీసికొని హృదయస్థలము వద్దకు చేర్చి పట్టుకొని దిగువ మంత్రమును పఠించి శ్రీసూర్యభగవానునకు చూపించి క్రింది రాగిపళ్లెములో అర్ఘ్యమును విడువ వలయును)

ఋతువులు

చైత్రము, వైశాఖము - వసంత ఋతౌ
జేష్ఠము, ఆషాఢము - గ్రీష్మ ఋతౌ
శ్రావణము, భాద్రపదము - వర్ష ఋతౌ
ఆశ్వయుజము, కార్తీకము - శరదృతౌ
మార్గశిరము, పుష్యము - హేమంత ఋతౌ
మాఘము, పాల్గుణము - శిశిర ఋతౌ

వారములు

ఆదివారము - భాను(రవి) వాసరే
సోమవారము - ఇందు వాసరే
మంగళవారము - భౌమ(కుజ) వాసరే
బుధవారము - సౌమ్య వాసరే
గురువారము - బృహస్పతి(గురు) వాసరే
శుక్రవారము - భృగు వాసరే
శనివారము - స్థిర(మంద) వాసరే

తిథులు: పాడ్యమి -ప్రతిపత్తిథౌ; విదయ-ద్వితీయాయాం; తదియ-తృతీయాయాం; చవితి-చతుర్థ్యాం; పంచమి-పంచమ్యాం; షష్ఠి-షష్ఠ్యాం; సప్తమి-సప్తమ్యాం; అష్టమి-అష్టమ్యాం; నవమి-నవమ్యాం; దశమి- దశమ్యాం ఏకాదశి-ఏకాదశమ్యాం; ద్వాదశి-ద్వాదశమ్యాం; త్రయోదశి-త్రయోదశమ్యాం; చతుర్దశి-చతుర్దశమ్యాం; పౌర్ణమి-పూర్ణిమాయాం; అమావాస్య అమావస్యాయాం

ఏహి సూర్య! సహస్రాంశో! తేజోరాశే! జగత్పతే!
అనుకంపయ మాం భక్త్యా గృహాణాఽర్ఘ్యం దివాకర!!

(అని చెప్పి అర్ఘ్యము నీయవలెను. అనంతరము సూర్యమండలమునందు స్థితుడైన శ్రీనారాయణ భగవానుని ధ్యానింపవలెను.)

ధ్యానమ్:

శ్లో॥ ధ్యేయస్సదా సవితృమండల మధ్యవర్తీ
నారాయణః సరసిజాసనఽసన్నివిష్టః
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ హారీ
హిరణ్మయవపుర్ ధృత శంఖచక్రః

శ్లో॥ నమస్సవిత్రే జగదేక చక్షుషే, జగత్ప్రసూతి స్థితినాశహేతవే।
త్రయీమయాయ త్రిగుణాఽత్మధారిణే,
విరించినారాయణ శంకరాఽత్మనే॥

ఓం మిత్ర రవి సూర్య భాను ఖగ పూష హిరణ్యగర్భ।
మరీచ్యాదిత్య సవిత్రర్క భాస్కరేభ్యో నమో నమః॥ [1]

(ఈ విధముగా ధ్యానించిన పిదప దిగువన పేర్కొనబడిన ద్వాదశ (12) నామములతో ఒక్కొక్క నామమునకు ఒకసారి చొప్పున శ్రీసూర్యభగవానునకు సాష్టాంగ దండ ప్రణామమును[2] చేయవలెను).

Kiron Type Institute
కిరణ్ టైప్ ఇన్‌స్టిట్యూట్

01) ఓం హ్రాం మిత్రాయ నమః, 02) ఓం హ్రీం రవయే నమః, 03) ఓం హ్రూం సూర్యాయ నమః, 04) ఓం హ్రైం భానవే నమః 05) ఓం హ్రౌం ఖగాయ నమః, 06) ఓం హ్రః పూష్ణే నమః, 07) ఓం హ్రాం హిరణ్యగర్భాయ నమః,08)ఓం హ్రీం మరీచయే నమః 09) ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయ నమః,10) ఓం హ్రైం సవిత్రే నమః (11)ఓం హ్రౌం అర్కాయ నమః,(12) ఓం హ్రః భాస్కరాయ నమః

(పైవిధముగా ద్వాదశ నమస్కారములను ముగించిన పిమ్మట భాస్కరుని రథసారథియగు అరుణుని ఉద్దేశించి తదుపరి గల మంత్రమును చెప్పి అర్ఘ్యమును విడిచి నమస్కరింపవలెను.)

[1]ఆదిత్యస్య నమస్కారం యే కుర్వంతి దినే దినే।
జన్మాంతర సహస్రేషు దారిద్ర్యం నోపజాయతే॥

[2]ఉరసా శిరసా దృష్ట్యా మనసా వచసా తథా।
పద్భ్యాం కరాభ్యాం కర్ణాభ్యాం ప్రణామో ఉష్టాంగ ఉచ్యతే॥

[{(01) వక్షము, (02) శిరము, (03) దృష్టి, (04) మనస్సు, (05) వాక్కు, (06) పాదములు, (07) హస్తములు, (08) కర్ణములు (చెవులు) అను ఈ ఎనిమిది అంగములచే నమస్కరించినచో సాష్టాంగనమస్కారము అనబడును.} విధానము: ముందుగా వక్షస్థలము, శిరస్సులతో నేలను తాకి దృష్టితో చూచి మనస్సుతో పరమాత్మకు వందనము చేసి, మాటతో 'నమః' అని చెప్పి రెండు పాదాగ్రములు ఒక్కొక్కటి చొప్పునను రెండు చేతులు రెండు చెవులకు సమానంగా తాకుతూ పృథివిని అంటి నేరుగా బోర్లగిల పడుకొని నమస్కరించుటయే సాష్టాంగ నమస్కారము అగును. అట్లే నేలమీద బోర్లగిల పడుకొన్నప్పుడు ఒక దండము అనగా కఱ్ఱ-కట్టెవలె పడియుండుటను దండవత్ అని అందురు. దీనినే - సాష్టాంగ దండవత్ ప్రణామము అని పేర్కొందురు.]

శ్లో॥ వినతా తనయో దేవః కర్మసాక్షీ సురేశ్వరః।
సప్తాఽ శ్వః సప్తరజ్జుశ్చ అరుణో మే ప్రసీదతు॥
ఓం కర్మసాక్షిణే అరుణాయ నమః
ఇదమర్ఘ్యం సమర్పయామి॥
(అని అర్ఘ్యమును వదలిపెట్టి నమస్కరింపవలెను)

అనేన ద్వాదశ సూర్యనమస్కారాత్మక కర్మణా భగవాన్ శ్రీసవిత్ృ సూర్య నారాయణ స్సుప్రీతా స్సుప్రసన్నా వరదా భవతు॥
(అని చేతితో జలమును విడువవలెను).

తీర్థగ్రహణమ్

(ఆ తరువాత మొదట సూర్యునకు అర్ఘ్యమును విడిచిన ఉదకమును చేతితో తాకి మస్తకమునకు, కన్నులకు అద్దుకొనవలెను. కొంత చరణామృతమును తీర్థముగా దిగువ మంత్రముతో స్వీకరింపవలెను.)

శ్లో॥ అకాలమృత్యుహరణం,సర్వవ్యాధి నివారణమ్,
సమస్తపాప క్షయకరమ్ – సూర్యపాదోదకం తీర్థం జఠరే ధారయామ్యహమ్॥ – ఇత్యుచ్చార్య, తీర్థం త్రివారం పిబేత్. –
(అని పై మంత్రమును చెప్పి మూడుమార్లు తీర్థమును గ్రహింపవలెను.)

సర్వం శ్రీ సవిత్ృ సూర్యనారాయణ భగవాన్ చరణారవిందార్పణమస్తు

॥ ఇతి శ్రీ సూర్యనమస్కార విధిః ॥

--- === ---

Kiron Type Institute
కిరణ్ టైప్ ఇన్‌స్టిట్యూట్

శ్రీ సూర్యాష్టకమ్

01. ఆదిదేవనమస్తుభ్యం ప్రసీద మమభాస్కర
దివాకర నమస్తుభ్యం ప్రభాకర నమోఽస్తుతే ॥

02. సప్తాశ్వరథమారూ(డం)ఢం ప్రచండం కశ్యపాత్మజం
శ్వేతపద్మధరం దేవం తంసూర్యం ప్రణమామ్యహమ్ ॥

03. లోహితం రథమారూఢం సర్వలోకపితామహం
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్ ॥

04. త్రైగుణ్యంచ మహాశూరం బ్రహ్మవిష్ణుమహేశ్వరం
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్॥

05. బృంహితం తేజసాం పుంజం వాయు రాకాశ మేవచ
ప్రభుంచ(ప్రియంచ) సర్వలోకానాం తంసూర్యం ప్రణమామ్యహమ్॥

06. బంధూక పుష్పసంకాశం హారకుండల భూషితం
ఏకచక్రధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్॥

07. తంసూర్యం లోకకర్తారం మహాతేజః ప్రదీపనం
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్॥

08. తంసూర్యం జగతాం నాథం జ్ఞాన ప్రాకాశ్య మోక్షమం
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్॥

09. సూర్యాష్టకం పఠేన్నిత్యం గ్రహపీడా ప్రణాశనం
అపుత్రో లభతే పుత్రం దరిద్రో ధనవాన్భవేత్

10. ఆమిషం మధుపానంచయః కరోతి రవేర్దినే
సప్తజన్మ భవే ద్రోగ(గి) జన్మ జన్మ దరిద్రతా
స్త్రీతైల మధుమాంసాని యే త్యజంతి రవే ర్దినే
న వ్యాధి శోకదారిద్రయం సూర్యలోకం ప్ర(చ)గచ్ఛతి.

– – –



